



令和2年12月1日
所沢市立明峰小学校
保健室

令和2年もあと1か月で終わりますね。コロナウイルスについて耳にするようになったのが去年の12月頃でした。その頃は、こんなに大事になるなんて思ってもみませんでしたね。今再び感染者が増加し、大変な思いをしている人が多くいます。思いやりをもち、協力し合って日々過ごしていきましょう。

コロナウイルス感染者が

増加しています！

以下の点について再度ご確認ください。

- ◆ 体調不良の場合は（喘息やアレルギーなどの既往症を除く）お休みください。（出席停止扱い）
- ◆ 同居のご家族が体調不良の場合には、登校の可否を医師に相談してください。
- ◆ 本人または家族がPCR検査を受けることになった場合は、早急に学校へご連絡ください。

インフルエンザについて



今年は、コロナウイルスが流行した関係か、インフルエンザの報告数がとても少ない状況にあります。11/9～11/15の全国でのインフルエンザ感染者の報告数は、23件です。昨年は9107件でした。少ない状況ではありますが、油断しないようにしましょう。

症状は
ちが
どう違う？

コロナ？ かぜ？

インフルエンザ？

病名と症状

せき

熱

倦怠感

頭痛

下痢

のどの痛み

新型

コロナウイルス



平熱
～高熱



インフルエンザ



高熱



かぜ



平熱
～微熱



… 高頻度



… よくある



… ときどき



… まれに

※無症状の場合を除く

インフルエンザにかかったら登校できません

『発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで』出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK



冬休み 元気な夜を 元気に過ごすナイト！

スタート！



手洗いを
忘れた！
1マス戻る

手洗いを
毎日がんばる。
てあらいいナイト
が仲間になった。
3マス進む

でめらいいナイト

手首も忘れず洗おう！

誕生日
10月15日
(世界手洗いの日)

好きなもの
石けんのにおい



よくねナイト

早起きも続けよう！

誕生日
9月3日 (睡眠の日)

好きなもの
小さい頃から使って
いるまくら



夜ふかしせず
寝る。
よくねナイトが
仲間になった。
3マス進む

たべナイト

好き嫌いせず食べよう！

誕生日
8月31日 (野菜の日)

好きなもの
だし巻きたまご



甘いものを
食べすぎた！
1回休み

バランスよく
食べる。
たべナイトが
仲間になった。
2マス進む

テレビを見ていたら
もうこんな時間！
2マス戻る

ルール

じゃんけんをして



グーで
勝ったら
1マス進む



チヨキで
勝ったら
2マス進む



パーで
勝ったら
3マス進む

元気な体の味方

早寝早起きしナイト

寒い朝でも、学校
に行く日と同じ時
間に起きよう



朝ごはんたべナイト

しっかり食べて、
エネルギーをチャ
ージ！



運動しナイト

部屋にこもってば
かからないで、外
で体を動かそう

